



一週間の給食を写真で紹介します

10月14日（月）

スポーツの日

10月15日（火）



麦ご飯
スタミナ丼
干草煮（竹の子）
はりはり汁
さつまポテト
牛乳

<kcal>

10月16日（水）



パエリア
たれカツ
牛蒡とベーコンのソテー
野菜のミルクスープ
牛乳

<761kcal>

世界の料理☆パエリア

パエリアはスペインを代表する世界的に人気の料理です。本場バレンシア地方では、パエリアのお祭りなどもあり、パエリアを炊く女性を「パエジェーラ」男性を「パエジェーロ」と呼びます。



10月17日（木）



麦ご飯
シイラフライ
じゃが芋の明太チーズ焼き
キャベツとコーンのソテー
マカロニスープ
牛乳

<kcal>

シイラは別名マヒマヒとも呼ばれています。名前の由来は皮が固く、身が薄いことから稲の粃（しいな・しいら）に似ていることからだそうです。

10月18日（金）

弁当の日



柿が赤くなれば 医者が青くなる

柿が色づく頃は気候が良く、体調を崩す人も少ないので、医者は商売にならずに青ざめるとのことわざです。

柿をはじめ秋の果物には、ビタミンCが豊富に含まれ、利尿作用のあるカリウムも多いので、すすんで食べましょう。